

# Як навчити дитину цивілізовано виражати свій гнів

Дитину з раннього віку переконують, що сердитися недобре, бо людина, яка виражає гнів, може «не вписатися» у соціум. Натомість, щоб навчитися виражати свою злість адекватно, дитина звикає пригнічувати її. Але будь-яке тамоване почуття рано чи пізно виривається назовні. Тому, щоб уникнути перетворення дитини на «вулкан» та зберегти її здоров'я, дитину необхідно вчити правильно проявляти негативні емоції та з найменшими втратами виходити зі складних ситуацій.

Гнів є однією з базальних емоцій. Злість є близьким емоційним станом до гніву, його похідним виявом разом з обуренням та сердитістю. Але злість характеризується більшою тривалістю, меншою інтенсивністю та ситуативністю вияву. Обурення і сердитість є більш ослабленими варіантами гніву.

Гнів є сильною та суперечливою емоцією. Це непросто почуття є одним із базових: людина отримала його внаслідок еволюційних процесів. У тваринному світі гнів необхідний для того, щоб вижити, подолати ворога, стати ватажком зграї. Однак у світі людей діють інші закони.

Побуває думка, що сердитися — погано, бо це призводить до бійок, сварок та образ. Однак недаремно існують вислови «праведний гнів», «спортивна злість». Такі переживання часто необхідні для того, щоб упоратися зі складним завданням чи відстояти свої погляди. Гнів виникає у відповідь на ситуацію, що людині не подобається, що висуває перешкоди на шляху досягнення мети. Тоді відбуваються зміни на тілесному рівні: підвищується серцебиття, напружуються м'язи, дихання стає частішим. Маленькі діти можуть кричати, битися, кидатися предметами. Трохи подорослішавши, вони починають обзиватися та плюватися. Підлітки та дорослі часто стримуються і навіть посміхаються, незважаючи на пристрасті, які вирують усередині, хоч іноді вони поведуться аж надто бурхливо.

Однак відомо, що гнів може мати і позитивний ефект — він мобілізує внутрішні сили організму. Це нерідко допомагає подолати самого себе у складній ситуації або захистити слабкого. А спортсмени в такому стані навіть встановлюють рекорди.

## **Що мають зробити дорослі, щоб навчити дитину переживати гнів:**

- озвучити стан дитини
- приєднатися до її почуттів
- допомогти дитині виразити гнів адекватним способом
- обговорити з нею ситуацію

## **ЯК ПЕРЕВЕСТИ ГНІВ У МИРНЕ РУСЛО**

Зазвичай дорослі закликають дитину взагалі ніколи не сердитися та жодним чином не висловлювати своїх переживань. І тоді щоразу, коли вона відчуває гнів (а не відчувати його вона не може — це фізіологічний механізм, що запускається у будь-якій ситуації, що не задовольняє людину), вона думає, що з нею відбувається щось погане, соромиться себе, внаслідок чого ще більше сердиться. Однак залежно від темпераменту, особистісних якостей,

а також стилю батьківського виховання одні люди сердяться переважно на себе, інші — виключно на своє оточення.

Отже яким шляхом мають йти батьки для того, щоб син чи донька навчилися розуміти причини своїх переживань та цивілізовано виражати гнів?

### **Озвучуємо стан дитини**

*Здебільшого за сильними емоціями приховують переживання, пов'язані з власною невпевненістю, бажанням бути лідером, завоювати повагу ровесників тощо. Якщо виявити справжні мотиви та потреби, можна знайти спосіб їх задоволення.*

Озвучити стан дитини дуже важливо, адже вона вчиться розпізнавати свої почуття за умови, якщо дорослі їх називають. Коли батьки озвучують її почуття, дитина вже з 3-3,5 років не вважає себе поганою, якщо з нею відбувається щось, що не подобається батькам. Вона починає розуміти, які емоції переживає в тій чи тій ситуації: злість, сум, радість, здивування, страх тощо. І тоді з'являється можливість вибору: можна проявити переживання різними способами.

Якщо дитина на щось помітно розсердилася, то батькам важливо сказати, що вони бачать її стан: «На мою думку, ти гніваєшся ... (на когось чи на щось)». Якщо дитина звикла звинувачувати в усьому інших, вона досить швидко яскраво опише, які погані люди її оточують. А от дитина, яка приховує свої переживання, може одразу не зізнатися, що трапилось. На жаль, це відбувається з огляду на страху, що батьки засудять її, тому їм доведеться докласти зусиль, щоб розговорити таку дитину. Можна просто сказати прямо: «Я бачу, що ти сумний — напевно, щось трапилось. І я хочу тобі допомогти». Можна поділитися спогадами з власного дитинства: «Коли я була маленькою, то дуже засмучувалася, якщо...» — далі наводиться ситуація, подібна до тієї, що сталася з дитиною.

### **Приєднуємося до почуттів дитини**

*Лише приєднавшись до почуттів дитини, і ми допомагаємо їй звільнитися від них і заспокоїтися.*

На жаль, дорослі здебільшого не намагаються приєднуватися до почуттів дитини, обходять стороною цей важливий момент і одразу починають давати поради. Потім, правда, дивуються, чому після їхніх корисних і правильних рекомендацій замість подяки чують докір: «Ти мене не розумієш!». Річ у тім, що лише приєднавшись до почуттів дитини, дорослі допомагають їй від них звільнитися, заспокоїтися та відкритися для конструктивного обговорення.

Коли дитина сердиться, негативні реакції засвідчують її сильні почуття. Батькам у таких випадках варто говорити, що вони розуміють емоції дитини. Наприклад: «Відчуваю, ти такий злий, що готовий добряче допекти своєму кривднику». Або: «Коли потрапляєш у неприємну ситуацію, та ще привселюдно, справді хочеться крізь землю провалитися». Такими коментарями батьки, з одного боку, демонструють дитині свою готовність вислухати та підтримати, а з іншого — розширюють її уявлення про те, що конкретно зачепило та спровокувало гнів. Адже дитина часто не розуміє, що саме її так сильно розсердило. Тому важливо, щоб

дорослий проводив такі логічні зв'язки. І бажано робити це не на піку роздратування дитини, а лише після того, як вона заспокоїться.

*Дитина, яка приховує негативні переживання, може одразу не зізнатися в тому, що відбулося. Це часто відбувається з остраху, що батьки засудять її.*

## **ДОПОМАГАЄМО ДИТИНІ ВИРАЗИТИ ГНІВ АДЕКВАТНО**

### **Ще раз наголосимо: гнів закладено в людині природою для того, щоб вона могла себе захистити у випадку небезпеки.**

Якщо гнів постійно стримувати, то напруга починає накопичуватися в певних зонах тіла, через це виникають м'язові спазми. Невдовзі з'являється погане самопочуття, біль, дитина стає неуважною, плаксивою та роздратованою. Тому так важливо своєчасно «звільнитися» від гніву та злості. Зрозуміло, що битися, лаятися, кусатися, плюватися є забороненими прийомами. Однак важливо, щоб відбулася реальна дія. Можна запропонувати дитині певним звуком або рухом виявити злість, яку вона переживає в даний момент. Нехай це буде:

- крик, вереск;
- гарчання;
- тупотіння ногами;
- биття подушки;
- кидання м'яких кубиків об стіну.

Також можна намалювати свій гнів, а потім пошматувати малюнок. Добре, якщо батьки зроблять те саме разом із сином чи донькою. Якщо вдасться справді щиро позлитися, дитина швидко заспокоїться та буде здатна розмірковувати як жити далі.

## **ОБГОВОРЮЄМО ТЕ, ЩО ВІДБУЛОСЯ**

*Дитина не може не відчувати гнів, бо це фізіологічний механізм, що запускається в будь-якій ситуації, що висуває перешкоди на шляху до досягнення мети.*

Після того як дитина втішилася, необхідно в спокійному тоні обговорити, що насправді її так роздратовало. Адже всіх, наприклад, штовхають, однак не всі через це зляться. Здебільшого за такими сильними емоціями приховують переживання, пов'язані з власного невпевненістю, бажанням бути лідером, завоювати повагу ровесників тощо. Якщо виявити справжні мотиви та потреби, можна знайти спосіб їх задоволення.

У кожній родині та в кожному дошкільному закладі може бути свій «законний» спосіб вираження злості. Окрім перерахованих варіантів, можна, наприклад, малювати карикатури на свого кривдника. Або знайти в нього щось справді кумедне та з гумором розповісти про це. Або ще раз пригадати всю ситуацію та придумати різні варіанти її завершення.

Якщо такої схеми дотримуватися постійно, то дитина навчиться справлятися з гнівом. Вона також буде розуміти, що з нею відбувається та зуміє пояснити це іншим. Зможе виражати злість у прийнятний спосіб, без шкоди для себе та інших. І що важливо, вона засвоїть для себе різні варіанти виходу зі складних ситуацій.